

※2026年09月03日02:02 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスン名	時間
0.5	◎サウンドバス 【特別料金】クリスタルサウンドバス	60分
1	◎ヒーリング 【特別料金】クリスタルサウンドヒーリング	60分
1.5	リラックス リラックスヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐし カラダほぐしヨガ	60分
1.5	Dデトックス デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY ハーモニックブリージングヨガ	60分
1.5	常温 波動 2 【特別料金】波動調律ヨガ Ver.2	70分
2	美律 美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローヨガ ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力 美腸力ヨガ	60分
2	AJ.ヨガビギナー 【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2	スローリリース スローリリースヨガ	60分
2.5	ヨガB ヨガベーシック	60分
2.5	肩こり 肩こり改善ヨガ	60分
2.5	◎ウェープリング ウェープリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人 背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットピラ ホットピラティス	60分
2.5	AJ.ホットピラ 【アジャスト】ホットピラティス	60分
2.5	AJ.ヨガB 【アジャスト】ヨガベーシック	60分
2.5	AMY Asian Music Yoga	60分
2.5	常温 波動 1 【特別料金】波動調律ヨガ Ver.1	70分
3	骨盤 骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級 パワーヨガ初級	60分
3	お腹 お腹引き締めヨガ	60分
3	美脚 美脚ヨガ	60分
3	美尻 美尻ヨガ	60分
3	◎ホールB ホールヨガベーシック	60分
3	サウンドE サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニノゲ ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	AJ.お腹 【アジャスト】お腹引き締めヨガ	60分
3	AJ.美尻 【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級 【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.骨盤 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.ニノゲ 【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3.5	ヨガフロー-B ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P Fun Shape Perfect	60分
3.5	開脚 開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級 下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB Music Yoga Burning	75分
4	FS-D Fun Shape Disco	60分
4	PW中級 パワーヨガ中級	60分
4	エナジー エナジーヨガ	60分
4	コアフロー コアフローヨガ	60分
4.5	ヨガA ヨガアドバンス	70分
4.5	PW上級 パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロー-A ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー エナジーフローヨガ	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度		レッスン名	時間
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	70分

【EMS】

強度		レッスン名	時間
2.5	▲へーシック	[Evolv]Basic(エクササイズ)	20分
2.5	▲Evolv効率	[Evolv]効率ボディメイクヨガ	20分
3	▲コンバット	[Evolv]Combat(エクササイズ)	20分
3	▲コア	[Evolv]Core(エクササイズ)	20分
3	▲ビートコア	[Evolv]BEAT CORE	20分
3	▲BodyShapeBeat1	[Evolv]BodyShapeBeat1	20分
3.5	▲AMRAP	[Evolv]AMRAP(エクササイズ)	20分
3.5	▲ビートH&L	[Evolv]BEAT HIP & LEGS_エクサ	20分
3.5	▲ビートB&A	[Evolv]BEAT BACK & ARMS_エクサ	20分
3.5	▲H&LShapeBeat1	[Evolv]H&LShapeBeat1	20分
4	▲アドバンス	[Evolv]Advance(エクササイズ)	20分
4	▲リズムバーン2	[Evolv]RhythmBurn2(エクササイズ)	20分

【スクリーン】

強度		レッスン名	時間
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
2	◇上半身スリキ初級	【スクリーン】上半身スリキヨガ初級	60分
2	◇下半身スリキ初級	【スクリーン】下半身スリキヨガ初級	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3.5	◇ヨガフローB	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分

【マシンビラティス】

強度		レッスン名	時間
2.5	◎ビュLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+	Basic+	50分
2.5	◎ビュTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ビュRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ビュChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ビュH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ビュPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3.5	◎ビュWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ビュControlF	Control Flow	30分
4	◎ビュA+	Advance+	50分

【SP:特別レッスン】
LAVA 銀座グレース店

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
5(土) 15:30-16:30	1	【常温】マントラ・ヒーリングヨーガ60	後藤裕子
6(日) 11:00-12:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
6(日) 12:30-13:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
6(日) 14:00-15:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
8(火) 18:00-19:00	1	【常温】RestorativeYoga60	後藤裕子
9(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
9(水) 21:30-22:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
15(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
15(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
18(金) 09:30-10:30	3.5	二の腕アブローチフローヨガ	上山紗有里
19(土) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
21(月) 10:00-11:00	2	上山紗有里1Dayリトリート	上山紗有里
21(月) 17:30-18:30	1	【常温】YOGA NIDRA 60 with YUKO	後藤裕子
22(火) 12:00-13:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
22(火) 16:40-17:40	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
22(火) 18:00-19:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
23(水) 16:30-17:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
23(水) 17:30-18:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
27(日) 17:30-18:30	3.5	アフリカサンライズ～始まりの地へ～	志賀さゆり
28(月) 19:00-20:00	2	【常温】至福のハタヨーガ60	後藤裕子
29(火) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
29(火) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
30(水) 19:00-20:00	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈
30(水) 20:30-21:30	2	【¥12000】パーソナル60	👑 山口理奈

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
5(土) 12:30-13:30	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
5(土) 16:30-17:30	3	基礎ポーズを学ぶ1day 骨盤縦向き編	👑 岩井千明
10(木) 18:00-19:00	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也
12(土) 09:30-10:30	3	【3時間有料】ホイールヨガ練習会	平津弥結
12(土) 14:30-15:30	2.5	呼吸が深まるセロトニンヨガ	山口静香
13(日) 10:00-11:00	4	TWIST&DETOX	👑 小園知香
15(火) 21:00-22:00	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也
17(木) 18:00-19:00	3.5	バランスマスターヨーガ～土台から感じる身心の安定～	👑 須賀優香
19(土) 14:00-15:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
23(水) 11:00-12:00	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
24(木) 08:50-09:50	2	整体ヨガ ～ストレートネック～	渡辺真也
24(木) 19:30-20:30	1.5	【ゆるホット】～Yoga Nidra～頑張る自分にやわらぎを	山川真凜
30(水) 13:30-14:30	2.5	快適呼吸に導くwave flow yoga	谷口百聖

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】
LAVA 銀座グレース店

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
2(水) 14:30-15:15	3	【¥9000】定員1名 パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
2(水) 15:30-16:15	3	【¥9000】定員1名 パーソナルヨガ45分	👑 佐藤華蓮
4(金) 09:15-10:15	2	【¥17000】パーソナル60	内藤秀子
4(金) 10:15-11:15	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
4(金) 17:00-18:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
4(金) 19:00-20:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
4(金) 20:00-21:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
5(土) 11:30-12:30	3	【1名限定】パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
5(土) 13:00-14:00	3	【1名限定】パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣

LAVA 銀座グレース店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
5(土) 17:00-18:30	1.5	【常温】Flow Fundamentals 90	後藤裕子
5(土) 18:00-19:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
6(日) 09:30-11:00	1.5	【常温】心の清澄ヨガ～瞑想を深める～	前原正奈
6(日) 15:30-16:30	3	【1名限定】パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
6(日) 17:00-18:00	3	【1名限定】パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
7(月) 11:00-12:30	3	坐骨調整ヨガ	志賀さゆり
7(月) 19:00-20:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
7(月) 20:15-21:15	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
8(火) 16:00-17:30	3.5	【常温】Quan Time 90	後藤裕子
8(火) 19:00-20:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
8(火) 20:15-21:15	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
9(水) 12:30-13:40	3.5	【¥3000】タオルで本気くびれヨガ	👑 中西春城
11(金) 16:30-17:30	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
12(土) 13:00-15:00	1	【¥12000】(5名限定)解放と浄化～クリスタル演奏体験会～	👑 板垣劉真衣
12(土) 15:30-16:30	3	【1名限定】パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
12(土) 17:00-18:30	2	【¥3500】アライメント解説～後屈スーつと変える	👑 林舞衣子
12(土) 17:00-18:00	3	【1名限定】パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
13(日) 13:00-15:00	1	【¥12000】(5名限定)解放と浄化～クリスタル演奏体験会～	👑 板垣劉真衣
13(日) 15:30-16:30	3	【1名限定】パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
13(日) 17:00-18:00	3	【1名限定】パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
14(月) 18:15-19:15	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
14(月) 19:15-20:15	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
15(火) 14:00-15:30	3	【¥2400】ONE YOGA～陰陽のバランスを整える～	👑 山口理奈
22(火) 14:00-15:30	2.5	【¥2400】肩やわらかヨガ	👑 山口理奈
25(金) 17:00-18:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
25(金) 19:00-20:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
25(金) 20:15-21:15	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
27(日) 14:00-15:00	3	【1名限定】パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
27(日) 15:30-16:30	3	【1名限定】パーソナル60【¥12000】	👑 板垣劉真衣
28(月) 09:30-10:30	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
28(月) 19:00-20:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
28(月) 20:00-21:00	2	【¥17000】パーソナル60	👑 内藤秀子
28(月) 20:30-22:00	1	【常温】Restorative Yoga 90	後藤裕子

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(火) 15:00-16:30	4.5	【常温】Vinyasa Practice	渡辺真也
3(木) 12:00-13:30	2	【オイル持参】セルフアヴィヤンガ90～ドーシャチェック付～	山口静香
3(木) 16:00-17:30	2	【常温】陰ヨガ ～調和～ 90min	渡辺真也
9(水) 13:30-15:00	5	【¥3000】BORN TO YOG～90min～(常温)	👑 佐藤華蓮
10(木) 10:30-12:00	2.5	月の癒しとヨガニドラ～新月～	山口静香
12(土) 11:00-12:30	5	【常温】Vinyasa Practice 90min	渡辺真也
13(日) 11:30-13:00	3	深い呼吸を目指す肺経ヨガ	👑 小園知香
13(日) 12:30-14:00	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
15(火) 12:00-13:30	2.5	【常温】自分をととのえる陰陽ヨガ	伊藤薫
16(水) 17:30-19:00	3	【常温】バレエトレーニング90	伊藤薫
16(水) 20:00-21:30	3	【¥5300】【ストップコラボ】20名限定!股関節可動域UPで脂肪燃焼	👑 青木珠夢
19(土) 11:30-13:00	4	肩甲骨の柔軟性を高めるヴィンヤサヨガ	👑 山口理奈
19(土) 13:30-15:00	4	【¥3000】ONE YOGA II～陰陽ヨガの進化～	👑 山口理奈
20(日) 11:00-12:30	3	【常温】バレエトレーニング90	伊藤薫
20(日) 14:30-16:00	3.5	【常温】HaTha Yoga Practice 90min	渡辺真也
23(水) 11:40-13:40	2	【¥3000】めぐる季節の陰ヨガ120分	👑 山口理奈

